

**EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI
UNTUK MENINGKATKAN SIKAP ANTI *BULLYING*
PADA SISWA SMP**

Tesis

**Disusun dan Diajukan Memenuhi Sebagai Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi**

Minat Utama Bidang Psikologi Pendidikan



Diajukan Oleh :

**Miftahul Aula Sa'adah, S.Psi
T100 100 145**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI
UNTUK MENINGKATKAN SIKAP ANTI *BULLYING*
PADA SISWA SMP**

Yang diajukan oleh:

**Miftahul Aula Sa'adah, S.Psi
T 100 100 145**

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama



Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si, Psi

Tanggal : 21 Januari 2016

Pembimbing Pendamping



Dra. Partini, M.Si

Tanggal : 25 Januari 2016

EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN SIKAP ANTI *BULLYING* PADA SISWA SMP

Yang diajukan oleh:

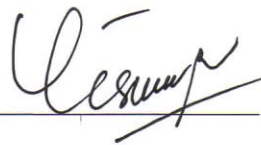
Miftahul Aula Sa'adah, S.Psi
T 100 100 145

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji


Pada Tanggal 30 Januari 2016

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si, Psi
Penguji Utama



Dra. Partini, M.Si
Penguji Pendamping



Dr. Eny Purwandari, M.Si,
Penguji Tamu



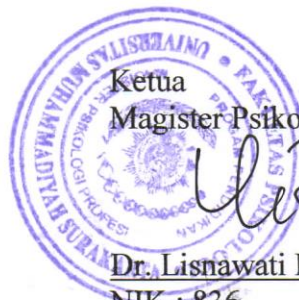
Surakarta, 11 Februari 2016

Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi

Kaufik, M.Si, Ph.d
NIK : 799



Ketua
Magister Psikologi Profesi

Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si, Psi
NIK : 836

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa tesis yang telah saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelas Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan hasil karya tulis saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam tesis ini, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang, serta sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku.

Surakarta, 11 Februari 2016

Yang menyatakan,



Miftahul Aula Sa'adah, S. Psi

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾
وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

Artinya:

"Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap." (Al Insyirah: 5 – 8)

Merantaulah, gapailah setinggi-tingginya impianmu.
Berpergianlah, maka ada lima keutamaan untukmu. Melipur
duka dan memulai penghidupan baru, memperkaya budi,
mendapatkan pergaulan yang terpuji serta meluaskan ilmu".

(Imam Syaf'i)

"Penyesalan akan hari kemarin dan ketakutan akan hari esok adalah dua
pencuri yang mengambil kebahagiaan saat ini. Semua impian menjadi nyata jika
kita memiliki keberanian untuk mengejarnya "

(Walt Disney)

PERSEMBAHAN

*Tiada daya dan upaya kecuali atas pertolongan Allah SWT,
Nabiku Muhammad SAW yang dinanti syafaatnya di hari kiamat*

*Setulusnya karya ini ku persembahkan untuk orangtuaku terkasih yang telah
melahirkan saya penuh emosi, Mama Hj. Haridatul Baiyah dan Abah H.
Alfian Khairani serta mertua terkasih Umi Diah Sa'diyah dan Bapak Hamid*

Suami, Hamdan yang luar biasa mengajari saya makna kedalaman emosi

*Anakku tersayang, Muhammad Zhafran Akmal Khair serta dua keponakan
tersayang, Ismi Prajawati Awaliyah dan M. Zaki Nur Fadhil yang melatih
saya mempraktekkan pengajaran emosi*

*Saudara-saudara tercinta Muhammad Abdan Syakura, Muhammad Zaki
Mubarak, Azura Arisa, Susilawati, Isna Royana, Muhammad Irfan Fahrezi
yang mendukung proses perkembangan emosi*

Teman dan sahabat yang senantiasa menguatkan saya melalui emosi

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah Subhana Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah, kekuatan, ketabahan, dan kelancaran berfikir dalam menyelesaikan tesis yang berjudul ***“Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Sikap Anti Bullying Pada Siswa SMP”***. Tesis ini disusun guna memenuhi persyaratan dalam mencapai gelas Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Doa, dorongan, bimbingan dari berbagai pihak memacu semangat penulis dalam menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, dengan ketulusan jiwa dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Bapak Taufik, M.Si, Ph.d, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si, Psi, selaku Ketua Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta serta pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dan pikiran dengan sabar dalam membimbing penulis sehingga tesis ini terselesaikan dengan baik dan lancar.
3. Ibu Dra. Partini, M.Si, selaku pembimbing pendamping yang dengan keikhlasan dan kesabarannya dalam memberikan bimbingan, motivasi dan ilmu yang bermanfaat bagi penyelesaian tesis ini.

4. Ibu Dr. Eny Purwandari, M.Si, selaku penguji tamu yang sabar dan bijaksana memberikan bimbingan dan menguji penulis sehingga tesis ini terselesaikan dengan baik dan lancar.
5. Ibu Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psi, selaku tim *professional judgment* yang telah meluangkan waktu untuk menjadi korektor modul dan skala dalam penelitian ini serta selaku pembimbing akademik yang telah memberikan perhatian dan arahan selama penulis menempuh studi di Magister Profesi Psikologi.
6. Para dosen Magister Profesi Psikologi, yang telah berjuang dalam memberikan ilmu dan metode pembelajaran yang terbaik.
7. Bapak Alm. Ngatno beserta staff karyawan Tata Usaha Magister Profesi Psikologi yang dengan ikhlas dan sabar melayani kebutuhan administrasi penulis.
8. Bapak Hamdan Juwaeni, S.Psi, M.Pd, selaku tim *professional judgment* dan fasilitator pelatihan regulasi emosi dan validator modul dalam penelitian ini.
9. Keluarga besar SMP Muhammadiyah 5 Surakarta, khususnya Bapak Drs. Sudarno, selaku kepala sekolah terimakasih atas dukungan dan kesempatannya memberikan izin penelitian.
10. Ibu Dra. Herni Setyarini, Ibu Khusnul Hidayah, S.Psi, Bapak Zainudin, S.Psi, Bapak Arifianto, S.Psi, selaku tim guru BK SMP Muhammadiyah 5 Surakarta, terimakasih atas waktu, dukungan dan bimbingannya selama penelitian berlangsung.

11. Kedua orangtuaku terkasih, Mama tercinta Hj. Haridatul Baiyah dan Abah H. Alfian Khairani, serta mertua tersayang Umi Diah Sa'diyah dan Bapak Hamid, terimakasih telah memberikan doa, bimbingan, kasih sayang, cinta, kesabaran, kebijaksanaan, perhatian, motivasi, pengorbanan yang luar biasa dan tak terbatas sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
12. Saudara-saudaraku, M. Abdan Syakura, M. Zaki Mubarak, Azura Arisa, Susilawati, Isna Royana, M. Irfan Fahrezi, terimakasih atas doa, support dan perhatiannya selama ini.
13. Suami Hamdan Juwaeni, dan anakku tersayang M. Zhafran Akmal Khair, terimakasih atas doa, motivasi, perhatian dan pengorbananmu selama ini.
14. Keponakan tersayang Ismi Prajawati dan M. Zaki Nur Fadhil. Senyum tulus dan tingkah lucu kalian menyemangati penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
15. Teman-teman seperjuangan Magister Profesi Psikologi angkatan 9: Susi teman *surviveku* dari pendidikan terus berjuang kawan terhebatku, mba Hida, Indah, Ria, mba Upi, Amani, mas Singgih, Rona, Arifah, Dian, mba Hanung, mba Ayu, mas Wildan, mas Hasan. Terimakasih atas doa, dukungan dan kebersamaanya selama ini.
16. Seluruh pihak yang telah membantu terselesaikannya penelitian ini.

Demikian sekiranya yang dapat disampaikan penulis, hanya doa tulus sebagai tanda terimakasih, semoga amal kebaikan yang telah diberikan

mendapatkan imbalan yang lebih dari Allah SWT. Akhirnya tanpa mengabaikan segala kekurangan dalam tesis ini , penulis berharap semoga dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi para pembaca pada umumnya.

Surakarta, 11 Februari 2016

Penulis

Miftahul Aula Sa'adah, S. Psi

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAKSI	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Sikap	15
1. Pengertian Sikap	15
2. Komponen Sikap	16
3. Karakteristik Sikap	17
4. Fungsi Sikap	19
5. Proses Pembentukan Sikap	20
6. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Sikap	23

B. <i>Bullying</i>	26
1. Pengertian <i>Bullying</i>	26
2. Bentuk-bentuk <i>Bullying</i>	27
3. Karakteristik Pelaku	28
4. Dampak <i>Bullying</i>	29
5. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya <i>Bullying</i>	30
6. <i>Bullying</i> Menurut Teori Kognitif Sosial Bandura	32
C. Sikap Anti <i>Bullying</i>	36
D. Regulasi Emosi	36
1. Pengertian Regulasi Emosi	36
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi	38
3. Proses Regulasi Emosi	40
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	43
E. Pelatihan Regulasi Emosi	44
1. Pengertian Pelatihan Regulasi Emosi	44
2. Pendekatan Pelatihan Regulasi Emosi	45
F. Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Sikap Anti <i>Bullying</i> Siswa SMP Swasta A	48
G. Hipotesis	51
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Identifikasi Variabel Penelitian	53
B. Definisi Operasional	53
C. Subjek Penelitian	54
D. Metode Pengumpulan Data	55
a) Skala Perilaku <i>Bullying</i>	55
b) Wawancara	56
E. Rancangan Eksperimen	57
F. Rancangan Intervensi	60
G. Analisis Data	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65

A. Persiapan Penelitian	65
1. Orientasi Kancan	65
a. Deskripsi Lokasi Penelitian	65
b. Penentuan Lokasi Penelitian	66
2. Penentuan Penggunaan Skala	68
3. Penentuan Subjek Penelitian	73
4. Persiapan Fasilitator	75
5. Uji Coba Modul	76
a. Pengujian Kelayakan Modul	76
b. Pengujian Kepraktisan Modul	76
B. Proses Pengumpulan Data	78
1. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	78
2. Pelaksanaan Pelatihan Regulasi Emosi	78
3. Pelaksanaan <i>Post-test</i>	84
4. Pelaksanaan <i>Follow up</i>	84
5. Evaluasi Hasil Pelatihan Regulasi Emosi	85
C. Hasil Penelitian	85
1. Hasil Analisis Kuantitatif	85
a. Hasil Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen dan Kontrol	85
b. Hasil Analisis <i>Mann-Whitney U Test</i> Terhadap Skor Skala Sikap <i>Anti Bullying</i> Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol	86
c. Hasil Pretest, Posttest, dan Follow-Up Kelompok Eksperimen	88
d. Hasil Pretest, Posttest, dan Follow-Up Kelompok Kontrol	91
2. Hasil Analisis Kualitatif	94
1) Subjek AR	94
2) Subjek BDMS	98
3) Subjek RAS	102
4) Subjek SLA	106
5) Hasil Kesimpulan Analisis Kualitatif	110
3. Pembahasan	113
D. Keterbatasan Penelitian	121

BAB V PENUTUP	122
A. Kesimpulan	122
B. Saran	123
DAFTAR PUSTAKA	124
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Kasus kekerasan yang diterima komisi nasional perlindungan anak	3
Tabel 2	: Hasil Survey Awal di SMP Swasta A	4
Tabel 3	: Keaslian Penelitian	12
Tabel 4	: Distribusi aitem skala sikap anti <i>bullying</i>	56
Tabel 5	: Pedoman wawancara awal	57
Tabel 6	: Desain penelitian <i>pretest-posttest control group design</i>	58
Tabel 7	: Rancangan intervensi	60
Tabel 8	: Hasil survey awal (<i>Self Report</i>)	67
Tabel 9	: Hasil penghitungan <i>Expert Judgment</i>	70
Tabel 10	: Distribusi aitem skala sikap anti <i>bullying</i> setelah ujicoba	72
Tabel 11	: Kategorisasi norma kelompok skala sikap anti <i>bullying</i>	73
Tabel 12	: Hasil skoring keseluruhan siswa (N-146)	73
Tabel 13	: Hasil pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	74
Tabel 14	: Hasil ujicoba modul secara keseluruhan	77
Tabel 15	: Evaluasi pelatihan regulasi emosi	85
Tabel 16	: Hasil statistik deskriptif kelompok eksperimen	86
Tabel 17	: Hasil analisis <i>Mann Whitney U Test</i> sikap anti <i>bullying</i> pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	87
Tabel 18	: Hasil <i>skor pretest, posttest, dan follow up</i> kelompok eksperimen.....	88
Tabel 19	: Hasil <i>gain score pretest, posttest dan follow up</i> eksperimen	89
Tabel 20	: Hasil analisis <i>Uji Wilcoxon pretest-posttest</i> kelompok eksperimen	90
Tabel 21	: Hasil skor <i>pretest, posttest dan follow up</i> pada kelompok kontrol ..	91
Tabel 22	: Hasil <i>gain Score pretest, posttest, dan Follow up</i> Kontrol	92
Tabel 23	: Hasil analisis <i>Uji Wilcoxon Test</i> pada kelompok kontrol	93
Tabel 24	: Kesimpulan hasil analisis kualitatif (penurunan).....	110
Tabel 25	: Kesimpulan hasil analisis kualitatif (peningkatan).....	112

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	: Perbandingan skor sikap anti <i>bullying</i> kelompok eksperimen....	89
Grafik 2	: Perbandingan skor sikap anti <i>bullying</i> kelompok kontrol.....	92
Grafik 3	: Perubahan skor skala sikap anti <i>bullying</i> subjek AR	98
Grafik 4	: Perubahan skor skala sikap anti <i>bullying</i> subjek BDMS	102
Grafik 5	: Perubahan skor skala sikap anti <i>bullying</i> subjek RAS.....	103
Grafik 6	: Perubahan skor skala sikap anti <i>bullying</i> subjek SLA	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	: Langkah-langkah perubahan sikap	22
Gambar 2	: <i>Determinis resiprokal</i>	33
Gambar 3	: Alur proses regulasi emosi	43
Gambar 4	: Kerangka penelitian	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: <i>Self Report</i> Survey Awal	131
Lampiran 2	: Skala Uji Coba Sikap Anti <i>Bullying</i>	134
Lampiran 3	: Hasil Olah Data Uji Coba Skala Sikap Anti <i>Bullying</i>	137
Lampiran 4	: Skala Sikap Anti <i>Bullying</i>	139
Lampiran 5	: Norma Skala Sikap Anti <i>Bullying</i>	141
Lampiran 6	: Data Mentah <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	142
Lampiran 7	: Data Mentah <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	143
Lampiran 8	: Data Mentah <i>Follow Up</i> Kelompok Eksperimen	144
Lampiran 9	: Data Mentah <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	145
Lampiran 10	: Data Mentah <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	146
Lampiran 11	: Data Mentah <i>Follow Up</i> Kelompok Kontrol	147
Lampiran 12	: Output Uji <i>Mann-Whitney U Test</i>	148
Lampiran 13	: Output Uji <i>Wilxocon</i> Kelompok Eksperimen	149
Lampiran 14	: Output Uji <i>Wilxocon</i> Kelompok Kontrol	150
Lampiran 15	: Lembar Evaluasi Pelatihan Regulasi Emosi	151
Lampiran 16	: <i>Blue Print</i> Lembar Observasi	153
Lampiran 17	: Hasil Evaluasi Materi Pelatihan Regulasi Emosi	154
Lampiran 18	: Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian	155
Lampiran 19	: Surat Izin Penelitian	157
Lampiran 20	: Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian	158
Lampiran 21	: Modul Pelatihan Regulasi Emosi (Fasilitator)	159
Lampiran 22	: Modul Pelatihan Regulasi Emosi (Peserta)	191

EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN SIKAP ANTI *BULLYING* PADA SISWA SMP

Miftahul Aula Sa'adah, S.Psi
bundabangzhafran@gmail.com

Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAKSI

Kasus-kasus kekerasan banyak terjadi di lingkungan sekolah. Salah satunya adalah *bullying*. Kebanyakan pelaku *bullying* tidak stabil secara emosional. Kasus-kasus *bullying* yang berlangsung secara terus menerus dan berkelanjutan memiliki efek yang sangat negatif sehingga perlu adanya solusi yang efektif untuk menanggulangnya. Solusi tersebut dapat berupa pelatihan regulasi emosi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan sikap anti *bullying* pada siswa SMP Swasta A. Metode penelitian ini menggunakan *quasi experimental research* dengan model *pretest-post test control group design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas 2 SMP Swasta A yang berjumlah 30 orang (15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol). Analisis dilakukan dengan uji statistik non parametrik dengan uji *Mann Whitney U Test* yaitu untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diperoleh nilai *post test Z* sebesar = -4,688; sig = 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai *follow up* diperoleh nilai *Z* sebesar = -4,673; sig = 0,000 ($p < 0,01$). Selanjutnya, hasil analisis uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan regulasi emosi dengan taraf signifikan yang diperoleh *pretest-post test* nilai *Z* sebesar -3,408 (sig = 0,001); $p < 0,05$. Hal ini berarti hipotesis diterima. Artinya terdapat peningkatan sikap anti *bullying* yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberi pelatihan regulasi emosi. Hal ini berarti, pelatihan regulasi emosi efektif dalam meningkatkan sikap anti *bullying*. Temuan dalam penelitian ini adalah subjek penelitian melakukan tindakan *bullying* dikarenakan kurangnya pemahaman mengenai *bullying* dan mereka berpikir apa yang dilakukan hanya bercanda dan wajar dilakukan oleh anak seusia mereka.

Kata kunci : Sikap anti *bullying*, Pelatihan regulasi emosi, Siswa SMP

EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN SIKAP ANTI *BULLYING* PADA SISWA SMP

Miftahul Aula Sa'adah, S.Psi
bundabangzhafran@gmail.com

Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAKSI

Cases of violence occur in the school environment. One is bullying. Most bullies are emotionally unstable. Cases of bullying that goes on continuously and sustainably have a very negative effect that the need for effective solutions to mitigate them. Such a solution could be training in emotion regulation. The purpose of this study was to test the effectiveness of the training of emotion regulation to improve anti-bullying stance on private junior high school students A. This research method using quasi-experimental research with the model of pretest-posttest control group design. Subjects were students in grade 2 junior A Private totaling 30 people (15 experimental group and 15 control group). The analysis was performed with non-parametric statistical test by Mann Whitney U test is to compare the experimental group and the control group, the value of post test $Z = -4.688$; sig = 0.000 ($p < 0.01$) and the value of follow-up was obtained value of $Z = -4.673$; sig = 0.000 ($p < 0.01$). Furthermore, the results of test analysis Wilcoxon in the experimental group before and after the training with a significant level of emotion regulation obtained pretest-posttest Z value of -3.408 (sig = 0.001); $p < 0.05$. This means that the hypothesis is accepted. This means that there is an increase in anti-bullying stance significantly in the experimental group were given training of emotion regulation. This means, emotion regulation training is effective in improving anti-bullying stance. The findings in this study is the subject of bullying research actions due to a lack of understanding about bullying and what do they think only joking and reasonable committed by children their age.

Keywords: *Anti bullying, emotion regulation training, junior high school students*